

QUIT & WIN

**JE ROOKT MAAR JE
WIL STOPPEN?
DOE MEE!**

VLAAMSE
GEMEENS
CHAPSCO
MMISSIE



IN DE WEER
VOOR BRUSSEL

LOGO

LOKAAL GEZONDHEIDSOVERLEG



QUIT & WIN

WAT IS QUIT & WIN?

Een wedstrijd om minstens drie maanden te stoppen met roken van 24 januari 2012 tot 24 april 2012

VOOR WIE IS QUIT & WIN?

Rokers
vanaf 14 jaar
die willen stoppen

HOE DEELNEMEN?

• SCHRIJF JE IN

Surf naar www.brusselrookvrij.be, registreer en belof zo om drie maanden niet te roken.

• ZOEK EEN BUDDY

Je kunt je samen met iemand inschrijven die je zal coachen tijdens deze drie maanden.

Wie kan dat zijn? Vriend(in), leerkracht, ouder, zus/broer ... iemand die je graag wil bijstaan in je strijd tegen de sigaret!

• REGISTREER TUSSEN 24 APRIL EN 7 MEI

Laat op het einde van de wedstrijd weten dat je nog steeds rookvrij bent via www.brusselrookvrij.be.

HULP NODIG?

Na inschrijving krijg je een bladwijzer met **tips om te stoppen met roken**.

Door je e-mailadres (of gsm-nummer) door te geven ontvang je regelmatig berichtjes die je aanmoedigen om vol te houden.

Surf regelmatig naar www.brusselrookvrij.be: met één klik ontvang je dan tips om het vol te houden.

WAT KAN JE WINNEN?

Als je na drie maanden de test doorstaan hebt en tussen 24 april en 7 mei registreert via www.brusselrookvrij.be, dan neem je deel aan een trekking op je school waaruit één rookvrije winnaar tevoorschijn komt.

In mei wordt de winnaar beloond met een mooie prijs.

OPGELET!

Deelnemers die niet registreren op het einde, doen niet meer mee aan de wedstrijd Quit & Win.

Aan de winnaar wordt gevraagd om een CO-test te ondergaan om zijn rookgedrag te controleren.

